

資 料

空手道と瞑想（マインドフルネス）

ヘルベルト ウォルフガング*

Karate-dô and meditation (mindfulness)

Wolfgang HERBERT

要 旨

東洋では武芸・武術で精神的な面を重んずる伝統があります。この小論文で、空手道と禅、すなわち空手道と瞑想（マインドフルネス）の関連について検討します。マインドフルネスはアメリカで開発された仏教的な瞑想法で、臨床心理、精神医療の分野や医療現場で広く実践されています。日本でも最近話題になり、その「効果」は心理学、医学などで研究、実践されています。空手家兼心理学者の湯川慎太郎は「マインドフルネス」を空手道の世界に紹介し導入しています。ここではその試みを検討、評価し、空手道で瞑想的な要素を活かすことによって、身体感覚、技術的な技量とともに、一般的な健康も増進させることができるということを検証しています。

キーワード：空手道、マインドフルネス、仏教の瞑想法

1. はじめに

空手は2020年に東京で開催されるオリンピックで新しい競技の種目として紹介されることになっています。それによって空手は柔道のように益々スポーツ化することになるでしょう。スポーツ選手はだいたい三十代になると引退します。空手道は本来武道です。武道としての空手道は一生稽古、精練できます。スポーツ空手では、組み手試合で勝ち点を取れる技を主に練習し、型の稽古もパフォーマンスや派手な技法を意識して行います。武道空手は、護身術と身体と精神の健康を養う武術です。「術」（アート）として美しい身体の動き、自然の理の沿った動き、宇宙と一体することを追求します。著者は徳島大学の開放実践センターにおいて、武道空手を伝える志で「健康法としての空手道入門」の講座を開いています。沖縄の古流剛柔流の長老外間哲弘はこう解いています：「健康空手はその名の示すとおり、老若男女を問わずすべての人々が、体力を高め健康維持を目

*徳島大学総合科学研究部

めるところにある。空手の究極の目的は『術』を求め『道』を求め『心』を磨くことにある。心・技・体と三源が統合されて空手が奥行の深い精神文化となり、人格形成に大いに役立つものと考えられる。」¹

東洋の武術・武道では精神的な面を重んずる伝統があります。空手道は「座禅」に対して「立禅」や「動禅」であると言われています。国際松濤館空手道連盟の宗家、金澤弘和もインタビューでこのように発言されています。² 他間師範も同じ考えを持っています：「空手は座禅に対して立禅とまでいわれる程集中力がつく。つまり呼吸の方法『吞吐』によって気を臍下丹田に集中させ、無我の境地にさせる働きがある。平衡機能がきたえられ、精神統一がなされ、心身統御の働きが身につく。」³ この小論文では、空手道と禅、すなわち空手道と瞑想（マインドフルネス）の関連について検討します。

2. 瞑 想

まず瞑想はなんであるかを論じます。人間には、自分の意識を意識するという能力が備わっています。意識するだけでなく、意識を観察、管理、操作することさえできます。「意識に注意を向けるということは、自分の心を一段高いところから（あるいは一步離れたところから）眺める作業です（これを心理学の専門用語では『メタ認知（meta cognition）』あるいは『脱中心化（de-centerization）』といいます）。」⁴ 瞑想とは、そのメタ認知を育み、持つための修行です。

瞑想には大別しますと、二つの方法があります：a. 集中型と a. 現象観察型です。⁵ 双方を総合的に行う方法もあります。空手には両方（a.b.）を用いることができます。

a. 意識集中型のサマタ（止）[concentration]

意識を特定の対象（神聖な存在）や、特定の行為（聖句、真言、神名を唱える、呼吸、印契など）に集中する方法。禅の「数息観」という瞑想法はこの範疇に入ると考えられます。延長寺の僧侶、浅井正悟はこう説明します：「呼吸は鼻で行います。呼吸に合わせて心で、ひとつ、ふた一つ、1から10まで数えます。これを数息観といいます。数息観を繰り返して心を調えてゆくことが調心です。」⁶

空手においては、例えば新しい技を習う時、あるいは間違った動作（癖）を正す時、部分的に注意を向けます。引き手の捻り方、握り拳の閉め方、腰（臍下丹田）の入れ方等を集中的に意識します。必死で新しい技を身につけようとすると、誰でも「無意識的」に集中しますが、ここでは「集中」していることにも意識を向けながら「集中」するのです（先ほど述べた「メタ認知」です）。すると集中力がさらに向上します。心身ともに効率的に使って技を体得できます。集中の対象であった「部分」を会得すると、そこに集中する必要がなくなります。他の「部分」を意識することや、技（型）全体を万遍なく意識することができます。これはマインドフルネスという現象観察型の瞑想法にあたります。

「つまり、最初は呼吸や身体といった特定のところに注意を向けるところから始めますが、究極的には、どこか特定の箇所に注意を向けることなく（つまり、注意が特定の箇所に留まることなく）、全方位的に均一に漫然と注意をむけています。これはマインドフルネス瞑想でも同じです。」⁷

b. 現象観察型のヴィパッサナー（観）[mindfulness]

自分に生じる感覚や観念をそのままに観察していく方法。ヴィパッサナーは英語では「洞察」（insight）と訳される。「ヴィ」は「直感的、分析的、洞察的」という接頭辞と「パッサナー」（見る）の複合語であり、マインドフルネスと同義語と見なされています。パーリ語の「サティ」（心をとどめる、注意）も「マインドフルネス」と英訳されます⁸。釈尊が直接教えた、上座部仏教で伝授されている瞑想法を示しています。大乘仏教の坐禅も「観」の瞑想法の範疇に入ります。現在の「マインドフルネス」には様々な仏教の瞑想法が集合的に用いられていると言えます。

「マインドフルネスという概念とその修行方法は、坐禅、特に道元（1200 – 1253）が説いた曹洞禅（道元禅）と極めて類似しています。道元宗の坐禅は『只管打坐』です。『只管打坐』とは、平たくいえば、『ただひたすらにぶっ座る』『ひたすら座り倒す』といったような意味です。[.....]

坐禅をするとは、ただ単なる心のさまよいに身を任すのではなく、心がさまよってしまったら、またすぐに今ここ、すなわち坐禅に戻る、ということをひたすらに続けます。この、気づいて戻る（思いを手放す）、ということを『覚醒』といいます[.....]。つまり、坐禅とは、ひたすら座りながら、何度も何度も『覚醒』し続けることなのです。」⁹

3. マインドフルネスと仏教の瞑想法

マインドフルネス (mindfulness) という概念は日本では「逆輸入」になります。1960年代以降ヨーロッパ・アメリカで東洋の瞑想（ヨーガ、坐禅）が盛んになり、現在はその「効果」が心理学、医学等で注目を集め、研究されています。医療現場でマインドフルネスの瞑想法を広げたのは精神科医ジョン・カバットジンです。彼はこう述べています：

「『マインドフルネス瞑想法』というのは、“今”という瞬間に完全に注意を集中するという方法です。これは、仏教における瞑想の中核といわれており、禅宗を初めとして、そのほかの仏教宗派でも非常に重んじられているものです。しかし、仏陀も強調しているように、『マインドフルネス瞑想法』は、仏教徒以外の人が普通の生活に広く応用できる普遍性を備えているものです。」¹⁰

釈尊は瞑想を体系的な方法に標準化しませんでした。なぜならば、日常的な行いを全て瞑想の対象にすることが出来るように工夫したとされています。瞑想のシステムを作ってしまうと、弟子はそのシステムに執着することになります。何かに執着することは「自由」（解脱）の妨げになりますので、釈尊はあえて瞑想の方式について教義的ではなかったです。とは言っても、パーリ三蔵に伝承されている瞑想についての教えを抜粋しますと、以下のように三種類を区別できます:samatha (止), vipassana (観) と brahmavihāra (四無量心)¹¹。止と観は「自分」を精進する為に実践し

ます。四無量心（慈・悲・喜・捨）の瞑想は利他的であり、特定な人間から衆生全てまで、良いエネルギーや正の感情を喚起して発信します。マインドフルネス運動では、この三つの瞑想法からいくつかの要素を取り入れています。

最近、マインドフルネスは日本でも色々な側面から研究されています¹²。脳科学、臨床心理学、医学、仏教学、精神治療などの側面から実践、分析されています。その文献の中ではこう書かれています：

「現在、欧米の臨床心理、精神医療の分野で盛んに論じられ、また実践されつつある『マインドフルネス (mindfulness)』は、仏教の修行体系における重要なコンセプトの一つであるサティ (sati パーリ語) スムルティ (smṛti サンスクリット語)、念 (ねん 漢訳語)¹³ にその起源を持っている。

これまでアジアの伝統的仏教国において静謐な寺院のなかで主に出家した僧侶たちによって修行されてきた「サティ」が、今や「マインドフルネス」として仏教の伝統を持たない欧米諸国の世俗の巷において、僧侶ではない人々によって、有用なスキルとして積極的に応用されている。そして、緩和ケア、うつ病再発予防、依存症治療、ストレス低減、トラウマ・ケア、更生保護といった臨床の諸分野でその効果・効能が科学的に確認されることによって、mindfulness movement (マインドフルネス運動) とよばれるほどに大きな盛り上がりを見せている。昨今、どうやらその運動の波がいよいよ日本にも及び始めている。」¹⁴

NHK の人気番組「ガッテン」2016 年 9 月 28 日「ボケない! 脳が若返る瞑想パワー」として取り上げられたことは、その証拠にもなっているでしょう。武道・武術の世界では『秘伝』という雑誌でも「心法」として「マインドフルネス」がテーマになりました。そこで、空手家兼心理学者、湯川慎太郎はマインドフルネスをこう定義しています：「今この瞬間に心を集中させ、判断をしないでありのままを観察する。」¹⁵ 彼はマインドフルネスを空手道に応用しようとしています¹⁶。

「... 瞑想とは、どこか別世界に到達するとか、何か特別なものを感じとるということではなく、むしろ、あなたがすでにいる場所、つまり『今』という場所で生き、現実の瞬間瞬間の体験をもっとよく知る、ということなのです。」¹⁷

つまり、瞑想（マインドフルネス）は日常生活の中でもできます。あらゆる行動、動、動作などを「マインドフル」な状態で行うことが可能です。禅でもこういうことが重要視されています：

「やはり禅は、何より日常が全てだと考える。『照顧脚下』つまり日々の暮らしの脚下をこそ照らし顧みるべきであり、『行住坐臥』つまり一挙手一投足のすべてで体現することが大事であり、『運水搬柴』とりわけ労働の場面で悟りは示されるべきだと考えるのである。[...] 白隠禅師はそのことを『動中の工夫、静中に勝ること百千億倍』とおっしゃっている。」¹⁸

禅宗のみならず、日本に伝播された大乘仏教でも、あらゆる所業を通じて精進できると教えています。中でも日本の仏教思想に多大な影響を及ぼした維摩経では、仏教の修行は世俗の日常生活の中で行うものだと説いています¹⁹。

武芸武道は「道場」で修練します。「道場」とは身体だけでなく、精神も研鑽する場所でありま
す。維摩経によると「道場」はどこにでもあります。仏教では「道場」とは「釈尊が正道した場所、…菩
提樹下の金剛座」あるいは「佛道を修行する場所。『直心是道場』[維摩経、菩薩品]」²⁰とされて
います。維摩曰く「日常の行為、足の上げ下げさえ、すべては道場であり、仏の教えを実践してい
るのです。」²¹ すなわち、どのような行為も、マインドフルな心操で行えば「道場」なのです。

4. マインドフルネスと空手道

ビイパッサナー瞑想では「歩く瞑想」や「食べる瞑想」まであります²²。マインドフルネスの訓
練は呼吸、身体、動作を通じて行えます。空手道の特に基本と型に相応しい瞑想法であります。し
かし常にマインドフルな心構えで稽古すべきだとは唱えません。人間が二十四時間マインドフルで
あることは無理ですし、必要でもありません。未来の計画や過去を思い出すことも人生において
大事です。けれども、たまに一步を引いて距離をおいて、自分の内部と外部に起こっていることを、
同時に、判断停止の状態、第三者の目で見えるようにひたすら観察してマインドフルの精神を養え
ばよいと思います。雑念、感情などが湧いてくると、これを抑制しない、これに執着もしない、た
だ洞察し、現状として受け入れるだけです。心がそれに動揺さえしないから、落ち着きますし、意
識が明晰になります。空手道において、この精神状態で、体得した技（型）を練習しますと、心身
ともに起こることをすべてははっきり見たり感じたりすることになりますので、技（型）をより洗練
させ研磨することができます。

技（型）をしっかり身につけると、あまり意識せずに、つまり「無意識的」に行うことができま
す。何も考えずに体が動きます。これも良いことですが、マインドフルなやり方ではありません。
自動操縦状態で習慣的に行動している、いわば半眠半醒にあります。この「自動操縦状態を切り替
え、自分の心と体をコントロールする方法」²³がマインドフルネスです。

行動に完全に没頭没入（“absorption”）する状態は心理学者ミハイ・チクセントミハイ（Mihály
Csikszentmihályi）が“flow”と呼びました。このフロー（流れ）はマインドフルネスと「似て非な
るものです。決定的な違いは、『気づき』があるかないか、です。マインドフルネスは今この瞬
間にありありと気づいていること（自覚している）が核です。フローが完全にその状態…に没入し
ているのに対して、マインドフルネスは没入することなくその状態を自覚的に観察している、とい
うことです。」²⁴

意識が完全に冴えた状態で何事にも執着せずに、技（型）を行っていることを洞察すると、体全身
を意識することができます。もし凝っている箇所があれば、自然と弛緩されます。脱力し、普段より
ゆっくりしたペースで技（型）を実行しながらマインドフルな精神を持つことをやってみると、技
（型）がより自然で正確になると思います。動作の緩急を変えることだけで、意識が高まります。「体の
声」がよく聞こえるようになります。空手の稽古において、マインドフルネスの瞑想法で色々な
「実験」をすることによって武道的な動作をより深く体得できると思います。生涯の営みとして稽

古を続け、空手の「道」になります。

今ではマインドフルネスという言葉を使いますが、日本の武道の伝統の中で、「無心」や「平常心」と呼ばれている精神に当たると思われます。

カンフー映画の俳優ブルース・リー (Bruce Lee) はインタビューで「意識せず即座に反応や反撃することが無心」であると発言したそうです。ただしこれは勘違いです。万遍なく、全方位的に意識を張りめぐらせて、全てをありありと観察や察知するが無心です。無心はマインドフルネスの極みであります。無心は目下の状態を「完全制御」(“total control”) 出来ると金澤宗家は解説しています²⁵。

「沢庵は、剣道の修行とは人間から心の『こだわり』を取り去る修行法であるという。『こだわり』とは自由な心、無心ではなく執着する心をいう。この『こだわり』の心が剣道の修行においても大きな障げとなると説く。沢庵が柳生宗矩に与えた『不動智神妙録』は、剣道の修行においていかにしてこの『こだわり』の心を除くかを説いたものである。…沢庵の説く剣禅一如のとどまる所なき心、無心の心は剣道だけの心ではない。それは合気道の心でもあり、太極拳の心でもあり、ありとあらゆる諸道の心である。」²⁶

言うまでもなく、無心の心は禅の真髄でもあり、空手道の心でもあります。空手道においては拳禅一如です。無心の心は別の言い方で「平常心」とも言います。禅では「平常心是道」とも唱えます。

「柳生宗矩は『活人剣』の中で『平常心』をつぎのようにとく。常の心と云は、胸に何事を残さず置かず、あとをはらはりはらりとすてて、胸が空虚になれば、常の心なり。」²⁷ 凡人はそこまてなかなか届かないと思いますが、稽古を重ね、この境地の妙味を味わえるよう修行します。武道の空手は人間の身体・心理・精神を精進する果てのない旅です。

- 1 外間哲弘 (1999) 『沖縄 空手道・古武道の真髄』 那覇出版社, 113
- 2 金澤弘和 (2002) 『我が空手人生』 日本武道館, 175, Kanazawa Hirokazu (2015) *Kanazawa. Im Zeichen des Tigers. Autobiographie eines Karate-Pioniers*. Mit e. Interview mit Hirokazu Kanazawa. Aus dem Japanischen übersetzt von Dr. Wolfgang Herbert. Distelhausen: Schlatt, 342
- 3 外間哲弘 (1999) 『沖縄 空手道・古武道の真髄』 那覇出版社, 105
- 4 湯川進太郎 (2014) 『空手と禅。身体心理学で武道を解明! マインドフルネスが導く「全方位的意識」へ』 BAB ジャパン, 43
- 5 cf. Goleman, Daniel (1988) *The meditative mind. The varieties of meditative experiences*. Foreword by Ram Dass. New York: Putnam, 105
- 6 N.N. (2016) 「名利で坐禅三昧にひたる」『セライ』 5月号, 48 - 49 [大特集: 求めない。考えない。迷わない。禅は人生の処方箋。22 - 63], 48

- 7 湯川進太郎（2014）『空手と禅。身体心理学で武道を解明！マインドフルネスが導く「全方位的意識」へ』BAB ジャパン， 63
- 8 菅村玄二（2016）「マインドフルネスの意味を超えて－言葉，概念，そして体験－」貝谷・熊野・越川， 132-3
- 9 湯川進太郎（2014）『空手と禅。身体心理学で武道を解明！マインドフルネスが導く「全方位的意識」へ』 BAB ジャパン， 32, 34
- 10 カバットジン J. [Kabat-Zinn Jon]（2007）『マインドフルネスストレス低減法』青木豊 訳 [Full Catastrophe Living 1990] 北大路書房， xi
- 11 cf. Schumann, Hans Wolfgang (2008) *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. 2. aktual. Ausg. München: Diederichs, 107
- 12 貝谷・久宣・熊野宏昭・越川房子（編著）（2016）『マインドフルネス－基礎と実践－』日本評論社
- 13 「念という漢字を分解してみますと、『今＋心』すなわち，今の心です。つまり，念とは『今ここに心を留める』とういうことを意味しています。」湯川慎太郎（2017）『空手と太極拳でマインドフルネス。身 Body・息 Breath・心 Mind を調え，戦わずして勝つ！』BAB ジャパン， 65
- 14 藤田一照（2016）『仏教から見たマインドフルネス－世俗的マインドフルネスへの一提言－』， 66
- 15 湯川慎太郎 & 松村憲（2015）「対談：集中から解放の瞑想法まで自らの心の性質に気づき，マインドフルな達人の境地に立つ」『月間秘伝』 10， 11
- 16 湯川進太郎（2014）『空手と禅。身体心理学で武道を解明！マインドフルネスが導く「全方位的意識」へ』BAB ジャパン
- 17 カバットジン J. [Kabat-Zinn Jon]（2007）『マインドフルネスストレス低減法』青木豊 訳 [Full Catastrophe Living 1990] 北大路書房， 37
- 18 玄侑宗久（2003）『禅的生活』筑摩書房（＝ちくま新書 445）， 153－4
- 19 釈徹宗（2017）『維摩経』NHK 出版（＝NHK E テレ 100 分 de 名著）， 65－66
- 20 駒沢大学内禅学大辞典編纂所 [編]（1985）『新版 禅学大辞典』大修館書店， 929
- 21 釈徹宗（2017）『維摩経』NHK 出版（＝NHK E テレ 100 分 de 名著）， 45
- 22 アルボムッレ・スmanaサーラ [Alubomulle Sumanasara]（2014）*Awareness meditation*. 『自分変える気づきの瞑想法。ブッダが教える実践ヴィパッサナー瞑想』株式会社サンガ， 205－224
- 23 カバットジン J. [Kabat-Zinn Jon]（2007）『マインドフルネスストレス低減法』青木豊 訳 [Full Catastrophe Living 1990] 北大路書房， 34&44
- 24 湯川慎太郎（2017）『空手と太極拳でマインドフルネス。身 Body・息 Breath・心 Mind を調え，戦わずして勝つ！』BAB ジャパン， 80
- 25 cf. Mann, Jeffrey K. (2012) *When Buddhists attack. The curious relationship between Zen and*

the martial arts. Tokyo a. o.: Tuttle, 127

26 鎌田茂雄・清水健二 (1984) 『禅と合気道』 人文書院, 20, 21

27 鎌田茂雄・清水健二 (1984) 『禅と合気道』 人文書院, 70

参考文献

アルボムッレ・スmanaサーラ [Alubomulle Sumanasara] (2014) *Awareness meditation*. 『自分変える気づきの瞑想法。ブッダが教える実践ヴィパッサナー瞑想』 株式会社サンガ

藤田一照 (2016) 『仏教から見たマインドフルネス－世俗的マインドフルネスへの一提言－』 貝谷・熊野・越川, 65 – 77

玄侑宗久 (2003) 『禅的生活』 筑摩書房 (=ちくま新書 445)

Goleman, Daniel (1988) *The meditative mind. The varieties of meditative experiences*. Foreword by Ram Dass. New York: Putnam

外間哲弘 (1999) 『沖縄 空手道・古武道の真髄』 那覇出版社

カバットジン J. [Kabat-Zinn Jon] (2007) 『マインドフルネスストレス低減法』 青木豊 訳 [Full Catastrophe Living 1990] 北大路書房

貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編著) (2016) 『マインドフルネス－基礎と実践－』 日本評論社

鎌田茂雄・清水健二 (1984) 『禅と合気道』 人文書院

金澤弘和 (2002) 『我が空手人生』 日本武道館

Kanazawa Hirokazu (2015) *Kanazawa. Im Zeichen des Tigers. Autobiographie eines Karate-Pioniers*. Mit e. Interview mit Hirokazu Kanazawa. Aus dem Japanischen übersetzt von Dr. Wolfgang Herbert. Distelhausen: Schlatt

駒沢大学内禅学大辞典編纂所 [編] (1985) 『新版 禅学大辞典』 大修館書店

Mann, Jeffrey K. (2012) *When Buddhists attack. The curious relationship between Zen and the martial arts*. Tokyo a. o.: Tuttle

N.N. (2016) 「名利で坐禅三昧にひたる」『セライ』5月号, 48 – 49 [大特集: 求めない。考えない。迷わない。禅は人生の処方箋。22 – 63]

Schumann, Hans Wolfgang (2008) *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. 2. aktual. Ausg. München: Diederichs

釈徹宗 (2017) 『維摩経』NHK 出版 (=NHK E テレ 100 分 de 名著)

菅村玄二 (2016) 「マインドフルネスの意味を超えて－言葉, 概念, そして体験－」 貝谷・熊野・越川, 129 – 149

湯川進太郎 (2014) 『空手と禅。身体心理学で武道を解明! マインドフルネスが導く「全方位的意識」へ』 BAB ジャパン

湯川慎太郎 (2017) 『空手と太極拳でマインドフルネス。身 Body・息 Breath・心 Mind を調え, 戦

わずして勝つ!』 BAB ジャパン

湯川慎太郎 & 松村憲（2015）「対談：集中から解放の瞑想法まで自らの心の性質に気づき，マインドフルな達人の境地に立つ」『月間秘伝』 10：10 - 15

Abstract

Karate-dô and meditation (mindfulness)

Martial arts have since their beginnings always been understood as an holistic formation of the human body and mind. Although it may be an “invented tradition”, Karate-dô can claim to be deeply connected with Zen-Buddhism. In this paper I will describe and classify those forms of meditation that can be extracted from the teachings of the Buddha Sakyamuni. The practice of “mindfulness” as it was developed in the USA is an amalgam of diverse types of buddhist mental training. It is nowadays widely applied in clinical and therapeutic contexts. Mindfulness training is presently introduced into Karate-dô, namely by Yukawa Shintarô, a Karate and Taijiquan practitioner and clinical psychologist. This paper is an assessment of this effort and tries to contribute to the concept, that the effective use of meditative elements in Karate training can decisively improve body awareness, technical skill and overall health.